

こ ん だ て 帖

宮崎中央眼科病院

当院で実際に患者様にお出ししているお食事のレシピをご紹介します。
ぜひご家庭でお試してください。

<献立> 当院では8月25日に提供

- ・中華丼
- ・キャベツと炒り卵のサラダ
- ・じゃがいもとじゃこの炒め物
- ・小倉ミルクゼリー



熱量631kcal 蛋白質20.7g 塩分1.2g

作り方

中華丼

- ①白菜、玉ねぎ、青梗菜を食べやすい大きさに切る。
しょうがはみじん切りにする。
- ②豚肉に酒とごま油で下味を付ける。片栗粉をまぶす。
鍋に油と生姜を入れて熱し、豚肉を入れ火が通るまで炒める。
- ③②に白菜、玉ねぎ、チンゲン菜を加え、火が通るまで炒める。調味料を加え、味付けする。

◎材料(1人分) 豚もも40g、酒5g、ごま油1、片栗粉10g、生姜10g、油2g、白菜40g、玉ねぎ30g、チンゲン菜30g、調味料(水100g、中華だし2g、酒5g、醤油4g、片栗粉2g、塩こしょう少々、味の素少々)



キャベツと炒り卵のサラダ

- ①キャベツは2cm角、舞茸は食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でる。水気をきっておく。
- ②フライパンで炒り卵を作る。
- ③ボウルに①と②を入れ調味料で味付けする。

◎材料(1人分)キャベツ30g、舞茸10g、炒り卵10g、中華だし0.3g、油4g、酢2g

じゃがいもとじゃこの炒め物

- ①じゃがいもを一口大に切り、ゆがく。
にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れ、香りがしてきたらしらす干しを入れ炒める。
- ③②にバターとじゃがいもを入れ、炒める。
- ④醤油を入れ味付けしたら、お皿に盛り、ねぎを飾る。

◎材料(1人分) しらす干し5g、にんにく0.2g、油0.5g、じゃがいも50g、バター1g、醤油1g、ねぎ0.5g



小倉ミルクゼリー

- ①砂糖とアガーを混ぜ合わせる。
- ②鍋に、あずき缶、牛乳を入れ火にかけ、①を入れよく溶かす。
- ③カップに流しこみ、冷蔵庫で冷やす。

◎材料(1人分) あずき缶詰15g、砂糖3g、牛乳35g、アガー1.5g



管理栄養士からのコメント

高齢者のやせ・低栄養

高齢になると、基礎代謝量や運動量が低下するために食が細くなります。食事が減り低栄養状態になってしまうと、日常動作が緩慢になったり、認知機能の低下をまねきやすくなったりします。

★食欲がない時の食事の工夫

①味噌汁やスープなどの汁物をつける

⇒さば缶などをいれて具たくさんにすると栄養価が高まります。



②献立に好物を入れる

⇒一品だけ好物を入れると箸が進む効果があります。



③補食の習慣をつける

⇒食事の量が少ない人は、間食にヨーグルトや豆乳など、栄養のある飲み物や気軽につまめる食べ物を用意しておきましょう。

